



## BOSCO

*Le·la gardien·ne du bateau*

Le·la bosco veille à l'entretien et à la sécurité matérielle du bateau. Ce rôle développe l'observation préventive, la responsabilité collective sur le matériel et l'autonomie technique. C'est un poste stratégique qui permet à l'équipage de naviguer sereinement.

### ★ INSPIRÉ·E DE BERNARD MOITESSIER

Navigateur français (1925-1994), figure légendaire de la voile contemplative et de la longue route. **Bricoleur génial et amoureux de ses bateaux**, il entretenait chaque cordage, chaque poulie avec un soin méticuleux. Pour lui, l'autonomie en mer passait d'abord par **la connaissance intime du bateau et la capacité à tout réparer soi-même**.

Lors du Golden Globe 1968, en tête de la course, il choisit de continuer vers le Pacifique plutôt que de gagner, prolongeant son tour du monde à 37 000 milles. « Je continue parce que je suis heureux en mer », écrira-t-il. Son livre *La Longue Route* reste une référence sur l'autonomie technique et le respect des éléments.

### Ɣ CELA T'AIDERÀ À CULTIVER...

**L'attention préventive**

Repérer les signes avant-coureurs d'usure ou de panne.

**La responsabilité partagée**

Mobiliser l'équipage sur l'entretien quotidien.

**L'autonomie technique**

Développer la capacité à diagnostiquer et réparer.



## NAVIGATEURICE

*La boussole de l'équipage*

Le·la navigateurice prépare les routes, suit la météo et anticipe les décisions de navigation. Ce rôle développe la vision d'ensemble, la planification et la communication des informations essentielles pour que l'équipage comprenne où iel va et pourquoi.

### ★ INSPIRÉ·E DE CAPUCINE TROCHET

Navigatrice française (née en 1981), aventurière des mers et militante de la sobriété heureuse. Elle parcourt les océans sur de vieux gréements low-tech, sans GPS ni pilote automatique, en quête d'une navigation plus lente et plus consciente.

Autrice de plusieurs récits d'aventure maritime, elle incarne une approche résiliente et poétique de la voile, où l'essentiel prime sur la performance.

### Ɣ CELA T'AIDERÀ À CULTIVER...

**La vision stratégique**

Anticiper les conditions et proposer des options.

**La pédagogie**

Expliquer clairement les choix de route à l'équipage.

**La veille météo**

Développer une lecture fine des prévisions et du ciel.



## SECOND SOIGNEUX

*Le·la tisserande du collectif*

Le·la second soigneux veille au bien-être de l'équipage, facilite la parole et régule les tensions. Ce rôle développe l'écoute, le courage de nommer les difficultés et la capacité à créer des espaces de coopération bienveillante.

### ★ INSPIRÉ·E D'ISABELLE AUTISSIER

Navigatrice française (née en 1956), première femme à boucler un tour du monde en solitaire en compétition (1991). Ingénierie agronome et océanographe, elle combine rigueur scientifique et sensibilité humaine.

Ses récits de navigation témoignent d'une attention profonde aux équilibres fragiles : ceux de la mer, du bateau, et de l'âme humaine face à la solitude et aux éléments.

### Ɣ CELA T'AIDERÀ À CULTIVER...

**L'écoute active**

Capter les signaux faibles : fatigue, tension, besoin non exprimé.

**La facilitation bienveillante**

Créer des espaces où chacune peut s'exprimer sans jugement.

**La régulation collective**

Nommer les tensions avant qu'elles ne s'enkystent, proposer des outils.



## CAMBUSIER·ÈRE

*Le·la cheffe d'orchestre du carré*

Le·la cambusier·ère organise l'approvisionnement, les repas et la convivialité au carré. Ce rôle développe la créativité dans la contrainte, l'attention aux besoins du groupe et l'organisation logistique invisible qui fait tourner le quotidien.

### ★ INSPIRÉ·E DE TRACY EDWARDS

Navigatrice britannique (née en 1962). Whitbread 1985-86 : seule femme à bord, reléguée à la cuisine malgré ses compétences en navigation. Elle transforme ce rôle stigmatisé en **observatoire privilégié des dynamiques d'équipage**.

1989 : crée le premier équipage 100% féminin (Maiden), remporte 2 étapes. Première femme Yachtsman of the Year.

« On m'avait dit que ma place était à la cambuse. J'y ai appris à lire l'équipage comme personne. »

### Ɣ CELA T'AIDERÀ À CULTIVER...

**La créativité dans la contrainte**

Transformer les limites (provisions, météo, fatigue) en opportunités.

**L'attention aux besoins**

Repérer qui a faim, soif, froid, fatigue avant même qu'iel le demande.

**L'organisation invisible**

Structurer le quotidien collectif par les repas, les pauses, les moments partagés.

**La générosité active**

Nourrir les corps et le moral de l'équipage, créer du lien autour de la table.

**L'observation stratégique**

La cambuse offre une vue privilégiée sur l'état réel de l'équipage.

## TES MISSIONS DE NAVIGATEURICE

### Le matin

- Consulter et partager la météo du jour
- Préparer la navigation avec l'équipage (carte, route, waypoints)
- Anticiper horaires de marées et fenêtres météo

### En navigation

- Faire le point régulièrement avec l'équipage
- Expliquer les décisions de route et les alternatives
- Adapter le plan si la météo ou la fatigue changent

### Le soir

- Valider le mouillage ou la marina avec la moniteurice
- Préparer la navigation du lendemain
- Noter dans le livre de bord le trajet et les décisions

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Quel est notre objectif aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui pourrait nous forcer à changer de plan ?
- Est-ce que tout le monde comprend la route prévue ?

## ET À TERRE ?

### Dans un projet collectif :

Tenir le cap d'un projet, anticiper les obstacles, communiquer la stratégie à l'équipe pour que chacune comprenne la direction et les décisions.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## TES MISSIONS DE CAMBUSIER·ÈRE

### Le matin

- Vérifier les provisions (eau, nourriture, goûter)
- Prévoir les repas selon durée de nav et météo prévue
- Organiser le stockage accessible pour la journée
- Anticiper besoins spéciaux (mal de mer, régimes, allergies)

### En navigation

- Gérer les repas/goûters aux bons moments
- Adapter les préparations selon l'état de la mer
- Maintenir l'hydratation de l'équipage
- Repérer qui a besoin de quoi sans qu'iel ait à demander
- Ranger au fur et à mesure pour garder le carré fonctionnel

### Le soir

- Faire l'inventaire des provisions restantes
- Nettoyer et ranger la cambuse
- Anticiper le prochain ravitaillement
- Noter ce qui a bien/moins bien fonctionné

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Qui n'a pas assez bu/mangé aujourd'hui ?
- Comment adapter le prochain repas à la météo prévue ?
- Qu'est-ce qui faciliterait la vie de l'équipage demain ?

## ET À TERRE ?

### En famille, en coloc, au travail :

Celuicelle qui nourrit voit tout, sait qui va bien, qui décroche, qui a besoin de quoi. C'est un poste d'observation stratégique sur le groupe. La logistique invisible (courses, repas, rangement) structure le quotidien collectif et crée les conditions du bien-être de toutes.

Comme Tracy Edwards l'a prouvé : ce rôle de "soutien" est en réalité un tremplin vers le leadership, car il développe une compréhension fine des dynamiques humaines et des besoins collectifs.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## TES MISSIONS DE BOSCO

### Le matin

- Faire le tour du pont : vérifier gréement, cordages, voiles
- Contrôler les points d'usure et signaler les anomalies
- Organiser les petites réparations avec l'équipage

### En navigation

- Surveiller le bon fonctionnement du gréement sous voile
- Anticiper les manœuvres pour préserver le matériel
- Être attentifve aux bruits inhabituels

### Le soir

- Ranger et rincer le matériel utilisé dans la journée
- Préparer les outils pour les réparations du lendemain
- Faire un point avec la moniteurice sur l'état général du bateau

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Qu'est-ce qui mériterait un coup d'œil aujourd'hui ?
- Qui peut m'aider à vérifier ce point ?
- Est-ce qu'on a tout ce qu'il faut pour réparer ça ?

## ET À TERRE ?

### Au travail, en famille, en coloc :

Le soin préventif du matériel collectif (voiture, outils, vélos, matériel partagé) évite les pannes et crée de la sécurité. Observer, anticiper, réparer plutôt que remplacer = autonomie et sobriété.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## TES MISSIONS DE SECOND SOIGNEUX

### Le matin

- Proposer le rituel du tableau d'équipage (météo intérieure, rôles du jour)
- Vérifier que tout le monde se sent incluse dans la journée
- Repérer les signaux de fatigue ou de tension

### En navigation

- Être attentifve aux dynamiques relationnelles
- Proposer des pauses si l'équipage est tendu ou fatigué
- Valoriser les coopérations spontanées

### Le soir

- Animer ou co-animer le débrief collectif
- Faire circuler la parole équitablement
- Proposer une carte Joker si une tension apparaît

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Comment va chacune aujourd'hui ?
- Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?
- Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ?

## ET À TERRE ?

### Dans un projet, en famille, entre ami·es :

Faciliter la parole, nommer les non-dits, réguler les tensions avant qu'elles n'explosent = compétences clés de la coopération.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA



# ACCUEIL & PRÉSENTATIONS

*Le premier après-midi - 20-30 min*

Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès J1, pour donner les clés au à la moniteurice pour construire un programme qui nous convient, et célébrons la diversité des motivations de chacun.e.

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m<sup>2</sup> pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, la moniteurice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs du stage.

## ★ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprenez la voile, et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.

## 👤 DÉCOUVRIR LES RÔLES

*Le premier soir - 15-20 min*

Naviguer demande de prendre soin de tout en même temps : le bateau, la route, les humains, les estomacs. Depuis toujours, les équipages se répartissent cette attention, pour être pointus sur tous ces aspects, et garder la vue d'ensemble.

Pour cette semaine, attribuons un rôle à chaque domaine d'attention. C'est une façon de s'initier progressivement à la posture de cheffe de bord (qui ellui doit garder une attention à tous ces domaines), ou de progresser sur un domaine spécifique en niveau avancé.

Cette semaine, vous allez incarner ces quatre rôles à tour de rôle. Pas pour jouer un personnage, mais pour développer des compétences réelles. C'est utile en mer comme à terre.

Chaque rôle est inspiré d'une marine qui l'a incarné de façon remarquable. Ces navigateurices vous montrent ce que ce rôle peut devenir quand on le porte vraiment.

## ★ LE P'TIT TIP'S

Osez le rôle qui vous intimide. C'est souvent celui qui vous fera le plus grandir. Et rappelez-vous : les rôles tournent chaque jour, vous les explorerez tous.



# ACCORDS D'ÉQUIPAGE

*Le premier soir - 30-45 min*

Transformons les normes implicites en engagements co-construits. Posons ensemble les règles du vivre-ensemble et créons un cadre où chacun.e se sent légitime à exprimer ses besoins.

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m<sup>2</sup> flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées, mais des engagements d'humain à humain, co-construits.

## ★ LE P'TIT TIP'S

Ces accords sont les vôtres : modifiables ET opposables. La moniteurice facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Si besoin de rediscuter, voir carte Joker J3.

📝 Prenez une feuille vierge. Au recto, notez toutes les propositions. Veillez à l'équilibre des temps de parole.



## BRIEF MATIN

*Tous les matins*

Fin du petit-déjeuner, début de la journée. C'est le moment de passer du mode "individu" au mode "équipage" : passation des rôles, préparation, brief partagé.

Pendant le petit-déjeuner, chacune a posé sa météo perso et son intention du jour sur le tableau d'équipage. Le brief matin fait vivre ces mots : on échange si besoin, les rôles passent, chacune part préparer son domaine, puis on se retrouve pour briefer ensemble avant d'appareiller.

Sans ce temps, l'équipage démarre à froid. Les signaux de fatigue passent inaperçus : quelqu'une rame seule alors qu'on aurait pu s'adapter. Personne ne sait ce que les autres préparent : on découvre les problèmes en mer. La journée arrive sans qu'on l'ait choisie : on réagit au lieu de progresser.

Avec ce rituel, c'est l'inverse : on repère qui a besoin de soutien, on part avec une vision partagée de la journée, et chacune sait sur quoi iel veut progresser. L'équipage appareille aligné.

## ★ LE P'TIT TIP'S

La météo perso n'a pas à être justifiée. Un mot suffit. Si quelqu'une est en basse énergie, lae second soigneux du jour gardera un œil attentif.

## 1. EXPLORER LES THÈMES (15-20 min)

Lae moniteurice lit chaque question. Celleux qui sont inspirées proposent. Tout noter, sans censure, sans chercher l'accord.

- 💬 Comment on se **parle** quand ça coince ? *Ton, moment, lieu, signes qu'on n'est pas OK*
- 💡 Comment on respecte les **rythmes** de chacune ? *Sommeil, pauses, besoin de solitude, énergie*
- 👉 Quel espace pour se **tromper** et apprendre ? *Feedback, patience, encouragements*
- 🤝 Quel cadre pour s'**entraider** sans prendre la place ? *Conseils, observation, laisser essayer*
- 😊 Quelles limites sur l'**humour** ? *Surnoms, blagues, sujets sensibles*
- ✍ Qui fait quoi au **quotidien** ? *Repas, vaisselle, rangement, rappels*
- ⌚ Quelle relation avec lae **moniteurice** ? *Moniteurice vs cheffe de bord, autorité, questions, aide*

## 2. REFORMULER & VALIDER (10 min)

Rester au verso : regrouper les idées proches, reformuler, pour passer du subjectif au quantitatif, mesurable, factuel. Ex : "respecter le sommeil" → "silence carré après 22h30"

Ensuite, noter au verso les accords reformulés. Puis, valider par tour de non-objection : "Ça nuirait au groupe ou à moi ?" Si oui → je propose un ajustement. Sinon → pas d'objection, je signe!

### ⚓ ANCRAGE

Afficher dans le carré. On y reviendra en M6 et M7. → Suite : M3

---

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. LANCEMENT

Le tableau d'équipage est rempli (météo perso + intentions).

Tour de table : chacune peut clarifier sa météo et son intention du jour si iel le souhaite.

Sur cette base, lae moniteurice propose une attribution pour les rôles du jour. Quand c'est OK, chacune part préparer son domaine.

## 2. PRÉPARATION PAR RÔLE

- ⌚ **Navigateurice** : préparer le plan de nav et prendre la météo
- 🔧 **Bosco** : mettre le voilier en état de navigation
- 🔎 **Cambusierère** : anticipation repas

✿ Lae second soigneux et les équipierères sans rôle aident les trois rôles actifs à préparer.

## 3. BRIEFING PARTAGÉ

Lae second soigneux anime le brief. Chaque rôle partage :

- Nav : route, météo, points d'attention
- Bosco : état du bateau
- Cambuse : repas prévus
- Moniteurice : consignes de sécurité, séances du jour

### ⚓ ANCRAGE

Notez dans le livre de bord : rôles du jour, séances prévues. On y reviendra ce soir (M5).

## 1. BRISE-GLACE (5 min)

**Option A - L'objet voyage** : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

**Option B - Le noeud** : On fait circuler un bout. Chacune fait un noeud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'iel veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

## 2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

⌚ "Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

⛵ "Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

🤝 "Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

💡 "Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

### ⚓ ANCRAGE

Notons nos premières attentes sur une feuille A4 qu'on laissera affichée au carré. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.

---

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. DISTRIBUER LES 4 CARTES RÔLES

Chacune prend une carte au hasard et la lit en entier (recto + verso).

Les 4 rôles :

- 🔧 **Bosco** (Bernard Moitessier) - Entretien, anticipation matérielle
- ⌚ **Navigateurice** (Capucine Trochet) - Route, météo, vision d'ensemble
- ✿ **Second soigneux** (Isabelle Autissier) - Bien-être équipage, régulation
- 🔎 **Cambusierère** (Tracy Edwards) - Repas, convivialité, observation

## 2. PARTAGE DES RÔLES

Commence qui veut. Chacune présente SON rôle aux autres.

- Le rôle et lae marine inspirante
- Les missions principales
- Ce qui vous marque dans ce rôle

## 3. TOUR DE RÉFLEXION

Chacune partage :

- Quel rôle m'attire ? Lequel m'intimide ?
- L'un de ces rôles me rappelle-t-il une situation vécue à terre ?

### ⚓ ANCRAGE

Les cartes rôles restent accessibles dans le carré. Demain matin (M4), vous attribuerez vos premiers rôles.

→ Prochaine étape : M4 Brief du matin (dès J2)

---

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

# DÉBRIEF SOIR

Tous les soirs - 10-20 min

Ancrons les apprentissages techniques ET relationnels. En nommant ce qui a fonctionné dans le collectif, transformons cette journée de navigation en expérience d'apprentissage consciente.

La journée de navigation est finie. Vous avez manœuvré, appris, peut-être galéré. Le débrief technique existe déjà : qu'est-ce qui a marché, qu'est-ce qu'on améliore ?

Mais la dimension humaine compte aussi. Comment a fonctionné l'équipage ? Les rôles ont-ils été tenus ? Y a-t-il eu des frictions, des belles coopérations ?

Ce temps ancre les apprentissages techniques ET relationnels. C'est aussi le moment d'identifier si une carte Joker serait utile.

## ★ LE P'TIT TIP'S

On parle de fonctionnement collectif, pas de personnes. "Notre communication a été compliquée" plutôt que "Tu n'écoutes pas". C'est plus utile et moins blessant.

# 🎯 DÉBRIEF FINAL

Le dernier jour - 45 min

Sans nommer explicitement les apprentissages, les compétences développées risquent de rester "une expérience de stage". Transformons six jours de navigation en bagage transposable à terre.

La semaine se termine. Vous avez navigué, appris, coopéré, peut-être galéré. Vous avez incarné des rôles, régulé des tensions, vécu des moments forts ensemble.

Mais si vous repartez sans prendre le temps de nommer ce que vous avez appris, ces expériences risquent de s'évaporer. Les compétences développées ici (coopération, écoute, organisation collective) sont transposables partout. Encore faut-il en prendre conscience.

Ce débrief final ancre les apprentissages et prépare leur transfert vers la vie à terre.

## ★ LE P'TIT TIP'S

Ce temps est essentiel pour le transfert d'apprentissage. Sans lui, les compétences développées restent "une expérience de stage" au lieu de devenir des outils durables.

# ⚓ MI-PARCOURS

À mi-semaine - 20-30 min

Prenons du recul à mi-semaine. Célébrons ce qui fonctionne, ajustons ce qui grince, et réactivons les dynamiques d'équipage avant la dernière ligne droite.

Vous êtes à mi-chemin. Les premiers jours ont posé les bases : vous vous connaissez mieux, les rôles commencent à être intégrés, les routines s'installent.

C'est aussi le moment où les tensions peuvent émerger. La fatigue s'accumule, les petits agacements deviennent des irritations. C'est normal, c'est prévisible.

Ce point d'étape permet de prendre du recul : qu'est-ce qui fonctionne ? Qu'est-ce qui grince ? Faut-il ajuster quelque chose avant la fin de semaine ?

## ★ LE P'TIT TIP'S

C'est le bon moment pour revisiter vos attentes de J1 (M1) et vos accords d'équipage (M2). Certaines choses ont peut-être changé, et c'est OK.

## 1. CE QUI FONCTIONNE (5 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui marche bien dans notre équipage ?"

- Sur le plan technique
- Sur le plan humain
- Dans notre organisation

💡 Notez les points forts sur une feuille

## 2. CE QUI GRINCE (5 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?"

- Frictions repérées
- Besoins non couverts
- Ajustements souhaités

⚠ On parle de fonctionnement, pas de personnes

## 3. AJUSTEMENTS (10 min)

Ensemble, décidez des ajustements concrets :

- Modifier les accords d'équipage ?
- Changer l'organisation ?
- Adapter le rythme ?

Utilisez la décision sans objection si besoin.

## 4. CÉLÉBRER (2 min)

Nommez une réussite collective depuis J1. "On peut être fieres de..."

### ⚠ VIGILANCE

Si une vraie tension émerge, sortez une carte Joker plutôt que de tout traiter ici.

### 👤 QUESTIONS POUR T'AIDER

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi depuis J1 ? De quoi l'équipage a-t-il besoin pour bien finir la semaine ?

→ Fin de stage : M7 Débrief final

---

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. DÉBRIEF TECHNIQUE (5 min)

Tour classique :

- Qu'est-ce qui a bien marché techniquement ?
- Qu'est-ce qu'on améliore demain ?

## 2. DÉBRIEF COOPÉRATION (5 min)

Tour de parole :

- Comment a fonctionné notre équipage aujourd'hui ?
- Les rôles ont-ils été utiles ?
- Y a-t-il eu un moment de belle coopération ?

## 3. CHECK TENSIONS (2 min)

"Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?" Si oui → proposer une carte Joker adaptée Si non → on passe

## 4. NOTER DANS LE LIVRE DE BORD

Dans "Observations", ajoutez :

- Ligne technique
- Ligne coopération

Ex : "Bonne entraide sur l'empennage", "Tension nommée et régulée"

### 💡 VARIANTE J5-J6

Lae second soigneux anime le débrief coopération.

### 👤 QUESTIONS POUR T'AIDER

Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ? De quoi suis-je fier-e dans mon rôle ? Y a-t-il quelque chose de non-dit ?

→ Demain matin : M4 Brief du matin

---

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. TEMPS DE RÉFLEXION SOLO (10 min)

Chacune répond par écrit (ou mentalement) :

- Qu'est-ce que j'ai découvert sur moi cette semaine ?
- Quel rôle m'a le plus appris ?
- Quelle compétence je ramène à terre ?

## 2. PARTAGE EN GRAND GROUPE (30 min)

Tour de parole (3-5 min par personne) :

- Ce que j'ai appris sur moi
- Ce que j'ai appris sur la coopération
- Comment je vais réutiliser ça à terre

⚠ Les autres écoutent sans commenter pendant le tour

## 3. FEEDBACKS CROISÉS (10 min - optionnel)

Chacune peut offrir un feedback positif à une autre : "Ce que j'ai apprécié chez toi cette semaine, c'est..."

## 4. CLÔTURE COLLECTIVE (5 min)

Lae moniteurice reformule les apprentissages communs.  
L'équipage peut choisir un geste, un mot, un rituel de clôture.

### 👤 QUESTIONS POUR T'AIDER

En quoi suis-je différente du de la navigateurice de J1 ? Quelle compétence vais-je utiliser au travail ? En famille ? Qu'est-ce que je veux garder de cette expérience ?

→ Bon vent pour la suite ! 🌈

---

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

# GÉRER UN CONFLIT

Quand la tension monte

Une tension entre deux personnes (ou plus) est devenue visible. Ça se voit dans les regards, les silences, les remarques. Ça pèse sur tout l'équipage. Ce n'est plus un simple désaccord : c'est un conflit qui bloque.

## ★ INTENTION

Créer un espace pour que les personnes concernées puissent nommer ce qui coince, s'écouter vraiment, et trouver un chemin pour continuer à naviguer ensemble.

Pour : Équipage entier ou binôme concerné, avec ou sans la moniteurice.

## 🔄 REDISCUTER LE CADRE

Quand ça coince

Un accord d'équipage n'est pas respecté. Ou une frustration technique monte chez un ou plusieurs stagiaires. Ce qui a été posé en début de stage ne tient plus. Sans renégociation, frustration et ressentiment s'installent.

## ★ INTENTION

Reconnaitre que quelque chose ne fonctionne plus. Permettre l'expression des frustrations sans accusation. Renégocier collectivement et repartir sur des bases ajustées.

Pour : Équipage entier. La moniteurice valide les ajustements possibles (technique, sécurité).

## II TEMPS SANS NAVIGATION

Pétole ou coup de vent

La météo bloque : pétole ou temps trop fort. Pas de navigation possible pour plusieurs heures, voire la journée. Frustration, surprise, désœuvrement. Sans organisation, le groupe se disperse, certains râlent, d'autres s'isolent.

## ★ INTENTION

Transformer ce temps contraint en temps choisi. Équilibrer collectif et solo. Utiliser ce temps pour autre chose que "attendre que ça passe".

Pour : Équipage entier. La moniteurice arrange le programme, chaque rôle peut contribuer selon ses missions.

## 💬 DEMANDE-RETOUR MONITEURICE

Communiquer avec la moniteurice sur son action

L'équipage a besoin de parler au-à la moniteurice. Trois cas possibles :

- Feedback positif : quelque chose a bien marché, on veut le dire
- Demande d'ajustement : rythme, méthodes, programme
- Expression d'inconfort : quelque chose ne va pas

## ★ INTENTION

Légitimer la parole des stagiaires vers la moniteurice. Donner une méthode pour formuler clairement. Permettre les ajustements en cours de stage.

Pour : Un stagiaire ou l'équipage collectivement. Le second soigneux peut faciliter.

## II ORGANISER LE TEMPS À TERRE

### 1. RECONNAISSANCE (2 min)

"La météo nous bloque. C'est frustrant, c'est normal. On va organiser ce temps ensemble."

### 2. TOUR DES ENVIES (5-7 min)

Chacune dit ce qu'iel aimerait faire. Quelqu'une note tout, sans jugement.

Options possibles :

- ⌚ Topo technique ou météo
- 🎲 Convivialité (jeu, balade groupe)
- ⏰ Temps solo (repos, lecture, balade seule)
- 🔧 Entretien du bateau
- 🛒 Ravitaillement

### 3. CONSTRUCTION DU PROGRAMME (5 min)

Lela moniteurice propose un équilibre :

- Collectif obligatoire (ex : topo, repas)
- Collectif optionnel (ex : jeu, balade)
- Solo respecté (plages libres)

⚠ Ni tout collectif (épuisant), ni tout solo (on se perd).

### 4. VALIDATION

Récap à voix haute. Chacune note ou photo le planning.

### 💡 RÔLES MOBILISÉS

- 🔍 Cambusierère : organise repas et convivialité
- ⌚ Navigateurice : topos, préparation navigation future
- 🔧 Bosco : entretien, réparations
- 🟡 Second soigneux : repère qui a besoin de solo

### 💡 À TERRE

Savoir transformer un temps subi en temps choisi, c'est une compétence pour tous les projets qui rencontrent des imprévus.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## LA FORMULE MAGIQUE

### 1. DÉCISION DE PARLER

"J'aimerais qu'on utilise cette carte pour parler au à la moniteurice de [sujet]."  
Si c'est collectif, vérifier que d'autres partagent le besoin.

### 2. PRÉPARER SON MESSAGE

Structurer avec 4 éléments :

- 🔍 Ce que je vois : décrire factuellement
- 💡 Ce que ça me fait : ressenti ou besoin
- ⭐ Ce qui m'aiderait : ce dont j'ai besoin
- ⌚ Ce que je propose : demande concrète

### 3. EXPRESSION

La personne formule son message. Lela moniteurice écoute sans interrompre.

### 4. RÉPONSE DU·DE LA MONITEURICE

Iel peut : remercier, demander des précisions, proposer un ajustement, expliquer une contrainte.

⚠ Pas de justification défensive. Juste accueillir et répondre.

### 💡 EXEMPLES

Feedback positif : "Hier, quand tu as réexpliqué calmement, ça m'a aidée. Est-ce que tu peux continuer comme ça ?"

Demande d'ajustement : "On aimerait une crique plus calme ce soir pour se reposer. C'est possible ?"

Expression d'inconfort : "Quand tu hausses le ton en manœuvre, je perds mes moyens. J'aurais besoin que tu restes calme."

### 💡 À TERRE

Savoir donner un feedback structuré à une responsable, c'est une compétence précieuse au travail, en asso, partout.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## ⚡ DÉSAMORCER LE CONFLIT

### 1. POSER LE CADRE

Quelqu'une propose : "On prend 15 min pour parler de ce qui se passe. Chacune pourra s'exprimer sans être interrompue."

### 2. TOUR D'EXPRESSION

Chaque personne concernée dit son ressenti (2-3 min max) :

- Ce que j'ai observé (faits, sans jugement)
- Ce que ça m'a fait (émotions, besoins)
- Ce dont j'aurais besoin pour avancer

Les autres écoutent. Pas de réponse, pas de défense.

### 3. REFORMULER

Avant de répondre : "Si je comprends bien, tu dis que..."

### 4. CHERCHER UN TERRAIN COMMUN

- Sur quoi est-on d'accord ?
- Qu'est-ce qui est important pour chacune ?
- Quelle solution pourrait convenir à tout le monde ?

### 5. DÉCIDER OU REPORTER

Soit on trouve un accord, soit on laisse reposer et on en reparle demain.

### ⚠ VIGILANCES

- Ne pas forcer la résolution, parfois le temps aide
- Ne pas chercher une "coupable"
- Lela moniteurice peut faciliter si demandé

### 💡 À TERRE

Savoir désamorcer un conflit relationnel, ça sert partout : famille, travail, asso. Les mêmes étapes fonctionnent.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## ⌚ RENÉGOCIER ENSEMBLE

### 1. CONSTAT PARTAGÉ (5 min)

Quelqu'une nomme : "J'ai l'impression que [accord X] n'est pas respecté" ou "Je ressens une frustration sur [aspect du programme]." Tour rapide : "Qui partage ce constat ?" Pas de débat, juste valider.

### 2. RETOUR AUX SOURCES (5 min)

Ressortir les accords d'équipage (affiche) ou les attentes du J1. "Qu'est-ce qu'on avait dit/prévu initialement ?"

### 3. EXPRESSION DES BESOINS (10 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui ne fonctionne plus pour moi ? De quoi ai-je besoin ?"

⚠ Parler en "je", pas en "tu ne fais jamais..."

### 4. RENÉGOCIATION (5-10 min)

"Qu'est-ce qu'on ajuste ?"

- Pour les accords : modifier le document affiché
- Pour le programme : lela moniteurice propose des ajustements possibles

### 5. VALIDATION

Tour rapide : "Est-ce que ça convient à tout le monde ?" Si objection forte → continuer ou reporter.

### ⚠ VIGILANCES

- Modifier physiquement l'affiche des accords si besoin
- Le second soigneux vérifie les jours suivants que ça tient
- Lela moniteurice peut expliquer des contraintes (sécurité, technique) mais pas bloquer sans raison

### 💡 À TERRE

Savoir renégocier des accords en cours de route, c'est une compétence clé pour les projets collectifs qui durent.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

# ROUTINES QUOTIDIENNES

Guide d'utilisation de l'affiche

Pour naviguer sereinement, il faut s'assurer que l'équipage et le bateau sont en état de fonctionner, et que tout le monde sait où on va. Cette affiche structure les vérifications collectives qui permettent d'anticiper, de se coordonner et de libérer l'esprit pour les apprentissages techniques et humains.

L'affiche montre **5 moments** de la journée :

⌚ Préparation → ⚓ Appareillage → 🛶 Navigation → 🚤 Avant atterrissage → 🌴 Après arrivée

Pour chaque moment : une intention collective (ligne du haut en gras) et ce que chaque rôle vérifie (4 colonnes).

## EN PRATIQUE

**Qui anime ?** Lae second soigneux en priorité, ou n'importe qui.

**Quand l'utiliser ?**

- **Brief matin** : parcourir les phases prévues pour la journée
- **Transitions** : vérifier qu'on n'oublie rien avant de passer à la suite
- **Débrief soir** : qu'est-ce qu'on a bien fait ? oublié ?

## DÉROULÉ

1. Annoncer la phase : "On passe à Appareillage"

2. Lire ensemble la ligne collective (en gras)

3. Chaque rôle parcourt sa colonne

4. On passe à la suite quand c'est bon

## MARQUE-PAGE

Mémo d'accompagnement de l'affiche A3

Le livre de bord trace la navigation technique. Mais une nav réussie, c'est aussi un équipage qui coopère. Ce marque-page relie les deux : d'un côté les échelles pour décrire les conditions, de l'autre les principes pour naviguer ensemble. Glissé dans le LDB, il reste visible en permanence – un rappel discret de nos engagements collectifs.

## EN PRATIQUE

**À quoi ça sert ?** Aide-mémoire recto-verso qui accompagne le livre de bord toute la semaine.

**Où le ranger ?** Toujours dans le LDB, il marque la page du jour.

## LE RECTO : DÉCRIRE LES CONDITIONS

L'échelle de Beaufort décrit la force du vent (en noeuds).

L'échelle Douglas décrit l'état de la mer (hauteur des vagues).

Les deux sont complémentaires : on peut avoir une mer forte avec peu de vent (houle résiduelle) ou l'inverse.

Sur la droite, un aide-mémoire des 16 colonnes du LDB avec leur signification. Pratique quand on hésite sur ce qu'il faut noter ou comment le formuler.

# TABLEAU D'ÉQUIPAGE

Mémo brief matin

Le tableau rend visible l'état du groupe. Chaque matin, on sait où en est chacun·e, qui fait quoi, et ce qu'on vise ensemble. Prendre ce temps de synchronisation, c'est reconnaître que la qualité de notre navigation dépend autant de notre coopération que de notre technique.

## EN PRATIQUE

**Qui anime ?** Lae second soigneux du jour – ou n'importe qui.

**Quand ?** Au brief matin, avant de monter sur le pont.

## DÉROULÉ (5-7 MIN)

1. **Météos perso** (1 min) Chacune dessine ses initiales sur le curseur. Pas besoin de justifier.
2. **Intentions** (2 min) Chacune met son initiale sur une intention à travailler aujourd'hui. On peut expliquer son choix – ou pas.
3. **Rôles** (2 min) On note qui prend quel rôle. Lae moniteurice propose ou l'équipage choisit.
4. **Programme** (1 min) Lae moniteurice annonce, on note en quelques mots.  
 *Tout le monde participe. Si quelqu'un oublie, on complète ensemble.*

## LES 6 INTENTIONS

Intention	Pour t'aider
 Patience	Laisser le temps aux autres avant d'intervenir
 Parole	Est-ce que j'ose dire quand je ne comprends pas ?
 Énergie	M'engager dans les tâches sans attendre qu'on m'assigne
 Écoute	Est-ce que je laisse les autres finir avant de répondre ?
 Précision	Finir proprement ce que je commence
 Coopération	Est-ce que je fais avec les autres ou à côté ?

## RAPPEL DES RÔLES

-  Navigateurice - route et météo
-  Bosco - matériel et sécurité
-  Cambusierère - repas et convivialité
-  Second soigneux - bien-être équipage

## EN FIN DE JOURNÉE

Le tableau reste visible pour le débrief. On regarde :

- Les intentions visées vs travaillées
- Les rôles prévus vs tenus

On efface avant le brief du lendemain.

## VOIR AUSSI

-  Carte Second soigneux (animer le brief)
-  Carte M4 Brief matin (déroulé complet)

## LE SYMBOLE ROTATION

Dans "En navigation", certaines tâches ont une flèche circulaire.

→ Ce sont des tâches **continues** : on les refait régulièrement pendant toute la nav, pas juste une fois.

## ACTIONS SPÉCIFIQUES

La dernière section est vide : c'est pour **personnaliser** selon votre bateau et contexte.

### Où noter ?

- Directement sur l'affiche (si plastifiée + feutre effaçable)
- Sur une note collée à côté
- Dans un carnet d'équipage

**Exemples** : particularités du gréement, consignes RTQ, habitudes...

## TIPS

- Plastifiée + feutre effaçable** = on coche et efface chaque jour
- Pas besoin de tout cocher** : certaines tâches ne s'appliquent pas à chaque nav
- Transmission** : à chaque rotation de rôle, on passe les tips accumulés

## VOIR AUSSI

- Qui fait quoi ?** → Tableau d'équipage (A2)
- Détail des missions** → Cartes rôles (R1-R4)
- Quoi noter au LDB ?** → Marque-page (A3)

## LES 5 PILIERS (VERSO)

Ces principes sont le socle de notre coopération. On les pose ensemble J1, et le marque-page les garde sous nos yeux toute la semaine.

Pilier	Quand s'y référer
 Parler, Écouter	Quand je n'ose pas dire ou que je n'écoute plus
 Entrraide active	Quand j'hésite à proposer ou demander de l'aide
 Vigilance mutuelle	Quand je sens une tension ou une fatigue chez quelqu'un
 Autonomie	Quand je dépasse mes limites ou que je ne respecte pas celles des autres
 Sollicitude	Quand je juge ou que je me juge trop durement
	En cas de doute ou de tension : revenir aux piliers pour recentrer.

## BRIEF ET DÉBRIEF

La colonne "Observations" du LDB ne sert pas qu'au technique. On y note aussi :

- Matin** : rôles du jour, intention collective
- Soir** : une réussite de coopération, un apprentissage

Le LDB devient ainsi la mémoire de notre navigation ET de notre équipage.

## VOIR AUSSI

- Cartes Rôles (R1-R4) pour les missions détaillées
- Carte M4 Brief matin et M5 Débrief soir